Upprop och närvaro (~5 min)

Uppvärmning (~5min)

* Spring fram och tillbaka mellan 2 linjer, variera med plocka äpplen från marken, sidohopp, springa baklänges, spark i baken.

Bollövningar i 4 grupper (~20-30 min)

**Station 1**

Fotbollsbowling:

2st banor. Ställ upp 6st koner som barnen ska försöka få ner med en passning/skott. Den som passat mot konorna hämtar bollen och ställer sig sist i kön. Ca 2-3st bollar på denna övningen

**Station 2**

Konskog.

Ställ ut ca 10st koner blandat inom en kvadrat. Alla barn har en boll var och ska driva bollen utan att krocka med varandra eller konorna. Vid signal från ledaren så ska alla stanna och stå stilla. Kan lägga till att vid signal ska alla gå till en kona eller en viss färg på konan om det finns olika färger.

**Station 3**

Pricka ledaren:

Gör upp en lagom stor kvadrat. Barnen tar var sin boll och ställer sig i kvadraten. Nu ska de försöka pricka ledaren med bollen som också måste befinna sig i kvadraten. Blir ledaren prickad av en boll vinner barnen. Ledaren försöker hålla sig i rörelse så mycket det går.

Fråga ifall något barn vill bli den som ska undvika att bli prickad.

**Station 4**

Driva boll med skott på mål.

Ställ ut 3st koner som man ska driva bollen slalom mellan och sedan skjuta på mål. Ledare står i mål eller om barn vill. 2st bollar på denna övningen

Match: (15-20min)

2st planer med konmål. Samma grupper som övningen innan.

Avslutande lek: (5-10min)

Tågstaffet:

Samma grupper. 1 ledare med i varje lag. Person 1 springer runt en kona. Hämtar nästa person och springer ett varv. De två hämtar en tredje osv till hela gruppen springer tillsammans. Därefter lossar man en taget. Tills alla är avsläppta

Avslutning:

Samlas i ring , fråga vad som var roligast, samla in saker.